

事業企画書

団体名	ヘルシーエイジング			
事業名	ヘルシーエイジング ※ 新規 ・ 継続 （同じ事業での申請____回目）			
事業実施 予定の期間	平成 28 年 7 月 11 日 ~ 平成 29 年 3 月 27 日			
事業実施 予定の場所	ヒロロ健康ホール	参加予定 の人数	毎回約 30 人 (うち構成員 2 人) 延約 800 人 (うち構成員数約 60 人)	※継続申請の場合 昨年度の参加人数を 記入してください。 人 うち構成員数 人
○今回申請する事業 についてお書きくだ さい。この事業を始め ることになったきっ かけや、事業実施の目 的は何ですか。 【審査の視点： 必要性】	<p>(きっかけ)</p> <p>加齢と共に誰でも日常生活を営む機能的な能力は衰え、病気への抵抗力も減退します。加齢と共にやってくる様々な変化はある意味ノーマルな現象ですが、若い時のようには日常生活を送ることが困難になるのが高齢者です。しかも加齢に伴う変化は単に体の変化に止まらず、寂しさ・孤独・不安・深い悲しみや失意・無気力といったメンタルな側面の機能低下など、様々な形で現れます。「転んで骨折しそのまま歩けなくなった」「身近な人やペットとの別れで食欲がなく動く気もなくなった」「一日中ぼんやり過ごすことが多い」「外に出るのが億劫でマーケットにも何日も行っていない」「誰とも話さないで声がすぐ出なくなった」などなど、身近でもよく見聞きし、話題になっている社会現象の一つです。</p> <p>加齢に伴う変化にいかに適応しいかに対処していくか。高齢者自身が高齢者の目線でこれらの課題と向き合うために出来ることはないだろうか、この事業を始めることになったきっかけはまずはこの辺りにあります。</p> <p>(目的)</p> <p>この事業は、同じ課題意識を共有する仲間と共に、ADL（日常生活動作）・QOL（生活の質）の維持向上に努め、残りの人生を心豊かに過ごすための自立的・自律的生活に役立つ活動を企画運営します。</p> <p>その 1) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やサルコペニア（筋力・身体機能低下症候群）等、その引き金になる生活習慣病や骨格筋の衰退による転倒及び歩行不能の予防、現在の健康状態の維持、可能な範囲での体力増進、認知症予防、又はその発症時期を出来るだけ先に延ばす等々を目的とした、継続的な運動の機会を提供します。</p> <p>その 2) ミニ講座を通して、今ここに共にいる仲間との交流を大切にする中で、来し方を振り返り、行く先を見据えるための心落ち着く共有空間を設定します。また、活動内容や運営方法を工夫することによって、参加者自らが講座主宰の役割を担うきっかけとなることを目的とします。</p>			

この事業は、どのような人のために、どのような内容・方法で実施しますか。

【審査の視点：
公益性、実現性】

◎対象とする人

- ・弘前市内及び近郊在住の、概ね70歳以上の男女
- ・運動の機会や経験に恵まれない高齢者。また、以前は活発に行動していたのに、年齢と共に或は社会的変化（退職・身内や友人、ペットとの別れ）等がきっかけになって、引きこもりがちになり、家でも体を動かすことができなくなって高齢男女
- ・独り暮らしの高齢男女及び高齢夫婦
- ・総じて、外出や運動量が減ってきた高齢者。

◎実施内容～参「ヘルシーエイジング活動各期タイムテーブル」

1. 測定：体組成・血圧・血管年齢等

⇒ヒロロ健康広場で、毎月初め及び受講最終日、上記3項目を夫々の時間内で測定し、個人カードに記録する。（下記4.）

（看護師及び健幸増進リーダーより測定結果の説明が得られる）

2. あっぴるストレッチ・あっぴる体操・椅子を起点にした体操・ステップ運動・手具を用いた運動など受講者に即した運動プログラム

⇒ボランティア団体「ひろさき健幸増進リーダー会」へ、毎回の活動毎に、リーダー5名の派遣を依頼する。

*「あっぴるストレッチ」「あっぴる体操」「ステップ運動」及び手具を用いた体操及び運動は、

弘前大学医学部社会医学講座健康実践教室及び

日本体育大学運動方法体操研究室

の協同研究によって考案されたプログラム

3. 講話&ミニ講座

⇒第Ⅰ期（7月～9月）：写経

第Ⅱ期（10月～12月）：終活

第Ⅲ期（1月～3月）：川柳

各期講座中1回

専門講師招聘

⇒講話（高齢者の健康生活について）

歌唱指導（講座中に唄う歌の練習）

健康クッキング（食生活改善推進委員の協力要請）

各期1回実施

専門講師招聘

各期1回実施

4. その他

・出席カードに、毎月初めの健康測定結果や毎日の歩数を記入し、健康管理の参考にする。カードは参加者が保管し毎回持参する。

・毎回の活動の中で歌集の中の歌を受講者のリクエストにより2～3曲歌う。

◎周知及び参集方法

1. 弘前市内及び近郊各公共施設その他へのチラシ配布

2. 団体構成員による個人へのチラシ配布

3. 広報掲載による公募

4. 弘前市サイトマップ等での紹介

5. 回覧板による周知

※継続申請の場合、記入してください。

（新たな内容や改善点など、前回との違い）

高齢者の健康増進活動への一試案

～「運動+ミニ講座」～

ヘルシーエイジング

代表 齋藤 紀

1. 青森県の平均寿命対策として、

弘前大学大学院医学研究科長・医学部長の中路重之氏曰く「若死にを減らす」+「高齢者が元気で長生き」と。子供の時からの健康教育及び働き盛り年代への健康啓蒙啓発の重要性と共に、高齢者については、単に長生きではなく、「元気で」のひと言が付加されています。

「頭」も「体」も「気」もフル回転できていた時代のエピソードは、今や思い出と化した高齢当事者間でも、いずれは若い世代のお世話になる時が来るにしろ、それまでは何とか元気でいたい・・・しかし・・・、などなどよく話題になります。

「ヘルシーエイジング」は、70歳を過ぎてからの自立的・自律的生活の維持増進こそが、80代90代を元気で長生きするために重要と考えるメンバーで構成された小グループです。

2. 運動に対して消極的な高齢者の参加を促す

最近、中高年を対象とした、各種の、特に運動に特化したスポーツクラブやサークル・教室・有料無料のジムなどが各地域で盛んに開催されています。一部の高齢者は若い時からの運動習慣を持続させつつ、また、高齢になってからでも、運動不足を自覚しての積極的な健康対策としてなど、いずれも「運動」に対して積極的な人たちの参加によっている事が特徴です。

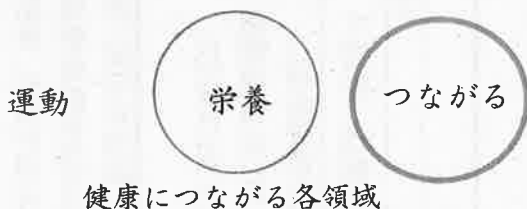
一方、21世紀の「健康」について、「運動」「栄養」及び「つながる」の三つの要素がキーワードとして挙げられるといます。

「ヘルシーエイジング」は、「運動」を中心的活動内容に据えつつも、健康の他の要素である、特に「つながる」ことの意義をコンセプトにするプロジェクトチームです。

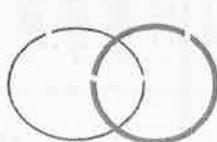
将来的には、参加者個々が有する経験や興味関心・特技等を、「運動+ミニ講座」の形の中で提供し合あう自主的運営を目指します。

3. 目指す活動のイメージ化

「健幸」3領域の関係構造図



各領域が隣り合ってはいるが別々に存在している



「健幸」のイメージ

「ヘルシーエイジング」からの提案

運動(測定を含む)+繋がる活動(ミニ講座)

運動を継続しつつ人と繋がる中で、「健幸生活」の意味や意識を共有し合うことを目的とし、参加者の運動指向及び健幸増進に貢献します。

健康リテラシーを始め各種ミニ講座：文学・科学・経済・介護・歌唱・料理・手芸・写経・終活・手話等々、趣味・生活・人生に係る全てを対象とし、「心」の領域へのアプローチも大切にします。

健幸

つながる活動からアプローチ

心身

「運動」が大事と知ってはいいても、すぐには入れない人も・・・

第2週		第3週		第4週	
7月11日(月)		7月18日(月)		7月25日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
15:00	15:00	13:00	14:00	13:00	14:00
15:00	15:00	13:00	14:00	13:00	15:00
7月	オリエンテーション・運動	運動	健康講話	運動	歌 唱
	・担当スタッフ紹介	・準備運動	<専門講師招聘>	・準備運動	<専門講師招聘>
	・活動内容の説明	・あつがるストレッチ	・高齢者の健康生活に関する講話	・あつがるストレッチ	・童謡他ポピュラーな曲
	・健康測定について	・ポール運動1	・講師:中路重之氏	・ポール運動3	・講師:山崎祥子氏
・ネームプレート他	・クールダウン	歌	・クールダウン	・クールダウン	工藤たか氏(伴奏)
8月8日(月)		8月15日(月)		8月22日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
15:00	15:00	13:00	14:00	13:00	15:00
8月	運動	運動	ミニ講座 写経 2	運動	ミニ講座 写経 3
	・準備運動	・準備運動	・講師の指導計画に	・準備運動	・講師の指導計画に
	・あつがる体操	・あつがる体操	即した自主講座	・あつがる体操	即した自主講座
	・チューブ運動1	・チューブ運動2	(スタッフ対応)	・チューブ運動3	(スタッフ対応)
・クールダウン	・クールダウン	歌	・クールダウン	歌	
9月5日(月)		9月12日(月)		9月19日(月)	
13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
15:00	15:00	13:00	14:00	13:00	16:00
9月	運動	運動	ミニ講座 写経 5	運動	ヘルシークッキング
	・準備運動	・準備運動	・講師の指導計画に	・準備運動	<指導:食生活改善推進委員>
	・あつがるストレッチ&体操	・あつがるストレッチ&体操	即した自主講座	・あつがるストレッチ&体操	野菜あんかけミニ素麺
	・ポール&チューブ運動	・ポール&チューブ運動	(スタッフ対応)	・ポール&チューブ運動	ヘルシージュース
・クールダウン	・クールダウン	歌	・クールダウン	歌	(予定)
<p>この活動は第Ⅲ期まであり、上記はその第1期です。毎回の活動を「運動+歌+ミニ講座」で構成し、ミニ講座及び簡単クッキングは毎期毎に変わります。活動の中心となる「運動」は「ひろさき健康増進りーダー会」に毎回3～5名のスタッフの派遣を依頼して初歩の運動指導からスタートします。</p> <p>「歌唱」:各期1回専門講師にお出で頂き、毎回の活動の後や合間に唄う曲を、手作り歌集に基づいて練習します。</p> <p>「健康講話」:各期1回弘前大学大学院医学研究科より中路重之先生にご出向頂き、特に高齢者の健康生活に役立つお話をさせて頂きます。</p> <p>ミニ講座(各期替わり):運動と並列する毎回の中心活動として、第1回目のみ専門講師の指導を仰ぎ、2～5回はスタッフのリードで進める自主活動です。毎月初めに「血圧」「体組成」「血管年齢」を測定し、記録表を出席カードに貼付して頂きます。毎日の歩数も記入して頂きます。</p> <p>全期最終日は、終了時間を延長し、食生活改善推進委員の指導のもとに軽食作りと反省会をします。</p>					
<p>メモ</p>					

平 28年度 ヘルシーエイジング第1期タイムテーブル

	第 2 週		第 3 週		第 4 週	
	10月10日(月)	10月17日(月)	10月17日(月)	10月24日(月)	10月24日(月)	10月24日(月)
	13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
	14:00	15:00	15:00	15:00	13:00	14:00
	15:00	16:00	16:00	16:00	14:00	15:00
10月	オリエンテーション	運 動	運 動	歌 唱	運 動	健康講話
	・担当スタッフ紹介	・準備運動	・準備運動	＜専門講師招聘＞	・準備運動	＜専門講師招聘＞
	・活動内容の説明	・あつがるストレッチ	・あつがるストレッチ	・童謡他ポピュラーな曲	・あつがるストレッチ	・高齢者の健康生活に
	・ネームプレート 歌	・ボール運動1	・ボール運動2	・講師：山崎祥子氏	ボール運動3 歌	関する講話
	・確認事項	・クールダウン	・クールダウン	工藤たか氏(伴奏)	・クールダウン	・講師：中路重之氏
11月	11月14日(月)	11月21日(木)	11月21日(木)	11月28日(月)	11月28日(月)	11月28日(月)
	13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
	14:00	15:00	15:00	15:00	13:00	14:00
	15:00	16:00	16:00	16:00	14:00	15:00
	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	ミニ講座 終活 3
	・準備運動	＜専門講師招聘＞	・準備運動	・講師の指導計画に	・準備運動	・講師の指導計画に
	・あつがる体操	・講話&実技指導	・あつがる体操	即した自主講座	・あつがる体操	即した自主講座
	・チューブ 運動1 歌	・講師：村井麻矢氏	・チューブ運動2 歌	(スタッフ対応)	・チューブ運動3 歌	(スタッフ対応)
	・クールダウン		・クールダウン		・クールダウン	
12月	12月12日(月)	12月19日(月)	12月19日(月)	12月26日(月)	12月26日(月)	12月26日(月)
	13:00	14:00	13:00	14:00	13:00	14:00
	14:00	15:00	15:00	15:00	13:00	14:00
	15:00	16:00	16:00	16:00	14:00	15:00
	運 動	運 動	運 動	運 動	運 動	ヘルシークッキング
	・準備運動	・講師の指導計画に	・準備運動	・講師の指導計画に	・準備運動	＜指導：食生活改善推進委員＞
	・あつがるストレッチ&体操	即した自主講座	・あつがるストレッチ&体操	即した自主講座	・あつがるストレッチ&体操	季節感のある軽食
	・ボール&チューブ運動 歌	(スタッフ対応)	・ボール&チューブ運動 歌	(スタッフ対応)	・ボール&チューブ運動 歌	
	・クールダウン		・クールダウン		・クールダウン	(メニュー未定)

平成28年度 ヘルシーエイジング第Ⅲ期タイムテーブル

第 2 週		第 3 週		第 4 週	
1月 9日(月)		1月16日(月)		1月23日(月)	
13:00	14:00	14:00	15:00	13:00	15:00
オリエンテーション	運動	運動	歌唱	運動	健康講話
<ul style="list-style-type: none"> ・担当スタッフ紹介 ・活動内容の説明 ・ネームプレート 歌 ・確認事項 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ ・ボール運動1 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ ・ボール運動2 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・童謡他ポピュラーな曲 ・講師：山崎祥子氏 ・工藤たか氏(伴奏) 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ ・ボール運動3 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・＜専門講師招聘＞ ・高齢者の健康生活に関する講話 ・講師：中路重之氏
2月13日(月)		2月20日(木)		2月27日(月)	
13:00	14:00	14:00	15:00	13:00	15:00
運動	運動	運動	ミニ講座 川柳 2	運動	ミニ講座 川柳 3
<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷる体操 ・チューブ運動1 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ ・ボール運動1 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷる体操 ・チューブ運動2 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師による指導計画 ・講師による指導計画 ・あっぷる体操 ・チューブ運動2 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷる体操 ・チューブ運動3 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師による指導計画 ・講師による指導計画 ・あっぷるストレッチ ・チューブ運動3 歌 ・クールダウン
3月13日(月)		3月20日(月)		3月27日(月)	
13:00	14:00	14:00	15:00	13:00	16:00
運動	運動	運動	ミニ講座 川柳 4	運動	ヘルシークッキング
<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ&体操 ・ボール&チューブ運動 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ&体操 ・ボール&チューブ運動 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ&体操 ・ボール&チューブ運動 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・講師による指導計画 ・講師による指導計画 ・あっぷるストレッチ&体操 ・ボール&チューブ運動 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・あっぷるストレッチ&体操 ・ボール&チューブ運動 歌 ・クールダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・＜指導：食生活改善推進委員＞ ・季節感のある軽食作り ・ヘルシークッキング

1月

2月

3月

○実施スケジュールについてお書きください。【審査の視点：実現性】
 (準備作業から事業終了後の報告まで、できるだけ具体的にお願いします。)

日程(月日)	実施内容	場所	時間	参加者数等
・2016年 4月12日 ~4月28日 (7回) 5月10日 ~6月30日 ・7月上旬	・事業協働者間：コンセプト等すり合わせ、実施に向けた連絡や打ち合わせ、講師との連絡調整 事業内容及び実施方法等検討 ・出席カード、歌集、配布資料、チラシ原案作成発注 第Ⅰ期チラシ配布 ・ミニ講座Ⅰ期教材準備 ・講師依頼発送	・ヒロロ健康スクエアフリースペース他 ・電話、メール。訪問による ・ヒロロ健康スクエア他 ・市内各所 ・代表自宅他 ・代表自宅	随時 随時 ・毎回約2時間 複数回 ・随時	・毎回2~3名 ・訪問6回 1~2名 ・毎回1~4名 ・1~5名 ・1~2名
7月11日 ~9月19日 10月10日 ~12月26日 ・2017年 1月9日 ~3月27日	・ヘルシーエイジング第Ⅰ期活動(全9回) 打ち合わせ(毎回) (第Ⅱ期ちらし配布) ・ヘルシーエイジング第Ⅱ期活動(全9回) 打ち合わせ(毎回) (第Ⅲ期ちらし配布) ・ヘルシーエイジング第Ⅲ期活動(全9回) 打ち合わせ(毎回) ・団体及びリーダー反省会	・ヒロロ3F健康ホール (・市内各所) (・市内各所) ・未定	・13:00~15:00 (随時) ・同上 (随時) ・未定	・各期延約250人 (含健幸増進リーダー) ・各期最終日のみ 13:00~16:00 ・約20人
3月27日 ~4月15日	・収支決算書等作成提出他 ・講師へお礼状送付他	・代表自宅 ・代表自宅	事後整理	・1~3名 ・1~3名

○申請する事業の実施効果についてお書きください。【審査の視点：公益性】

<p>この事業を実施することによって、市民や地域に対してどのような効果が期待できますか。</p>	<p>健康のために日頃から何等かのことを実践している中高年者の割合はかなり高いと思われ、実際に40歳以上の条件で公募している教室も沢山あり、いずれも定員以上の応募があるとの中で、この事業はその受け皿の一つとしての役割を担うことが出来ます。教室の大半は40歳~7,80歳代混在と見受けられます。</p> <p>一方、対象を70歳以上に絞ることで、生物学的及び精神的年齢層に応じたPポイントの活動を提供し得ると共に、本事業の特徴である毎回の「運動+歌+ミニ講座」は、運動に特化した活動形態にはない流れを生み出し、「つながる」体験を通して参加者個々に新しい自分発見の機会をもたらします。</p> <p>70代を元気に通過してこそその80代、平均寿命より健康寿命、寝たきりの期間を出来るだけ短縮するのも社会貢献の一つと考えます。</p>
--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○来年度以降の事業の展開についてお書きください。【審査の視点：将来性】

<p>来年度以降のこの事業を、どのように継続・展開させていく予定ですか。</p>	<p>次年度も運動に加えて各期5回のミニ講座（内容は検討）を計画し、第1回目は専門講師による直接指導を仰ぎ、残り4回は、講師の指導の下に作成した活動計画による自主的学習の時間とします。3年目からは、受講者にも講師役を担ってもらおうよう、人材のリサーチにも努め、講座に要する教材費は参加者の実費負担とするなど、運営方法を工夫します。</p> <p>毎回の活動を「運動」に特化せず、体操のあとの開放的な気分のなかで、人とかかわり、「ミニ講座」で脳活性化を図る。このスタンスは変えず、また、受講者を広く公募して出来るだけ多くの高齢者に参加を呼びかけます。</p> <p>ヘルシーエイジングの活動「運動+歌+ミニ講座」が、高齢者の社会参加のきっかけとなり、運動不足解消・回避のための活動として定着するよう、今後とも「健幸増進リーダー会」との連携を密にしていきたいと考えます。</p>
------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○来年度以降の財源についてお書きください。

<p>来年度以降も、補助金申請を要望しますか。</p>	<p>(<input checked="" type="radio"/> 要望する) ・ (<input type="radio"/> 要望しない)</p> <p>↓ いつまでをお考えですか。平成(30)年まで</p> <p>※当補助金は単年度申込み補助制度ですので、今年度採択された場合でも来年度の申請が必要です。</p>
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○他の補助制度の活用についてお書きください。

<p>今回申請した事業について、ほかに活用する補助制度はありますか。</p>	<p>(<input checked="" type="radio"/> 無) ・ (<input type="radio"/> 有) (補助制度の名称：)</p>
----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

○保険についてお書きください。

<p>事業を実施する際、保険へ加入する予定ですか。</p>	<p>加入しない ・ (<input checked="" type="radio"/> 加入する) (保険の名称： スポーツ安全保険)</p>
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

備考

- 1 用紙の大きさは、日本工業規格A4縦長としてください。
- 2 用紙が不足する項目は、別紙としてください。

収支予算書【審査の視点：費用の妥当性】

(単位：円)

1 収入

区 分	金 額	採択金額	摘 要	昨年度の 交付確定額
市民参加型まちづくり1% システム支援補助金	216,000	216,000		/
参加費	75,000		1,000円×25人×3期	
協賛金				
団体会費	1			
収入合計	291,001		※支出の合計と同額	

2 支出

(単位：円)

区 分	金 額	採択金額	摘 要	昨年度の 交付確定額
講師等謝礼	120,000	120,000		/
交通費				
消耗品費及び原材料費	69,109	69,109		
食糧費	37,800	16,200	補助対象外 (反省会 21,600円)	
燃料費	0			
印刷製本費	47,700	26,700	補助対象外 (チラシ 21,000円)	
通信運搬費	0			
保険料	6,480	6,480		
使用料及び賃借料	3,000	3,000		
その他経費	6,912	6,912		
支出合計	291,001	248,401		

※継続申請の場合は、昨年度の交付確定額を記入してください。

補助金の額の算定根拠	<p>① (補助対象経費) × (補助率0.9) ≙ (補助金額) ※千円未満の端数切捨て $248,401 \times 0.9 \equiv 223,000$</p> <p>② (支出総額) - (参加費・協賛金等の収入) ≙ (補助金額) ※千円未満の端数切捨て $291,001 - 75,000 \equiv 216,000$</p> <p>①・②のいずれか少ない額 (補助金申請額) <u>216,000</u> 円 (原則50万円を限度)</p>
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(NO.1)

(単位：円)

3 支出内訳書

項目	品名	数量	単価	金額	採択金額	備考
講師等謝礼	健康講話	1人×3回	10,000	30,000	30,000	各期1回×3期
	歌唱指導	1人×3回	10,000	30,000	30,000	各期1回×3期
	キーボード伴奏者	1人×3回	10,000	30,000	30,000	各期1回×3期
	ミニ講座「写経」	1人	10,000	10,000	10,000	第Ⅰ期
	ミニ講座「終活」	1人	10,000	10,000	10,000	第Ⅱ期
	ミニ講座「川柳」	1人	10,000	10,000	10,000	第Ⅲ期
交通費						
消耗品費及び 原材料費	コピー用紙(500枚)	1しめ	299	299	299	資料等印刷用
	USBメモリー	1個	1,166	1,166	1,166	印刷業者へ
	印刷機インク(6色)	1個	6,134	6,134	6,134	エプソン純正
	写経用紙(20枚入り)	2袋	430			*なぞり用
	写経用紙(50枚入り)	3袋	700	3,460	3,460	*罫線入り
	写経用紙送料	1回	500			通販送料
	写経用下敷き	25枚	370	9,750	9,750	*フェルト
	写経用下敷き送料	1回	500			通販送料
	筆ペン	25本	108	2,700	2,700	写経用
	文鎮	25本	108	2,700	2,700	写経用
	短冊	600枚	5	3,000	3,000	川柳用
	B4鉛筆(2本入)	13袋	108	1,404	1,404	川柳用
	エンディングノート	25冊	300	7,500	7,500	終活用
	簡単クッキング材料 (30人×3回)	90	300	27,000	27,000	各期1回
	ネームプレート	25個	108	2,700	2,700	全期共用
	サインペン&ボード消し4セット		108	432	432	全期共用
	消しゴム	8個	108	864	864	川柳・就活
食糧費	お茶4×9×3	108本	150	16,200	16,200	構成員以外の リーダー用
	反省会飲食代	20人	1,080	21,600	0	補助対象外
燃料費						

